



YOGA FÜR DEIN LEBEN

Wie würdest du gern leben,
wenn alles möglich wäre?
Wer wärst du? Wie würdest
du dich fühlen? Egal wie
weit weg dir dieses
Idealbild momentan
erscheint – du kannst heute
beginnen, dich dorthin zu

bewegen. Den ersten Schritt machst du gleich mit dem Lesen dieses Kapitels.

Du informierst dich über einen uralten und doch höchst modernen Weg zu mehr Gesundheit, Lebensenergie und innerer Klarheit. Du informierst dich über Yoga und darüber, wie es zu *deinem* Weg werden kann.

HERZLICH WILLKOMMEN!

Willkommen in unserer Welt. Der Welt des Yoga für Menschen von heute. Wir freuen uns sehr, dass du dieses Buch in die Hand genommen hast. Es wird dein Leben verändern. Zumindest dann, wenn du es nicht nur liest, sondern von den vielen Praxisangeboten auch Gebrauch machst. Genau auf die Art, wie es für dich passt.

Die Techniken, die wir dir hier vorstellen, sind alt und doch modern. Die Herausforderungen, denen die Menschen in ihrem Leben begegnen, scheinen sich in

den letzten 2500 Jahren gar nicht so grundlegend verändert zu haben. Schon damals waren die Menschen offenbar auf der Suche nach besserer Gesundheit, einem klareren Fokus und einem langen erfüllten Leben. Deswegen entwickelten sie Meditations- und Körperübungen, von denen wir bis heute profitieren. Yoga gehört dazu und ist ein echter Schatz für uns Menschen von heute. Es hält unterschiedliche Werkzeuge für dich bereit, die dir eine Menge bringen können: Du kannst damit insgesamt bewusster leben, dich psychisch ausbalancieren und deinen Körper formen, kräftigen und gesünder werden lassen. Vor allem kannst du ein Energielevel bekommen, das dich mühelos durch den Tag trägt. Du gewinnst